

MENGISI WAKTU LUANG PADA SISWA SMA NEGERI 1 NGEMPLAK

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Ari Setiyani
NIM 05104241015

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2012**


PERSETUJUAN


Skripsi yang berjudul “**MENGISI WAKTU LUANG PADA SISWA SMA NEGERI 1 NGEMPLAK**” yang disusun oleh Ari Setiyani, NIM 05104241015 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012

Pembimbing I,

Pembimbing II,


A. Aryadi Warsito, M.Si.
NIP. 19550523 198003 1 003

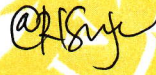

Farida Harahap, M.Si.
NIP. 1969090 199802 2 001

SURAT PERNYATAAN

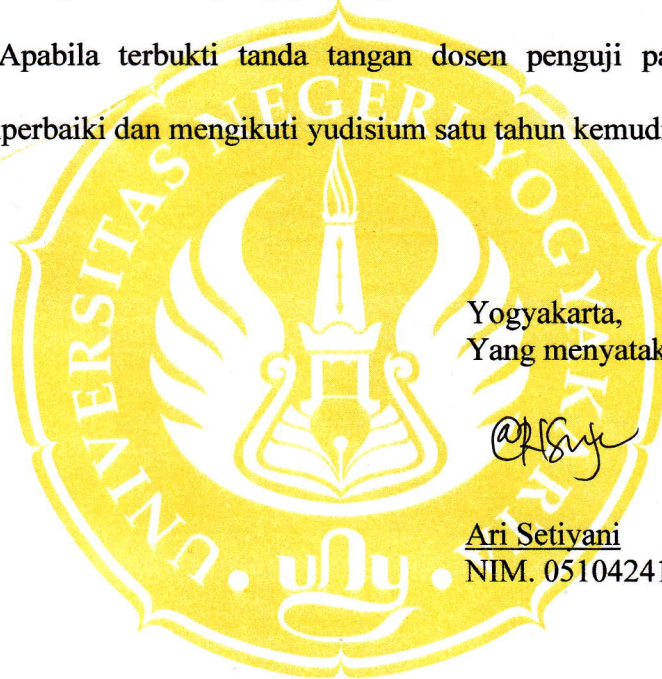
Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Apabila terbukti tanda tangan dosen penguji palsu, maka saya bersedia memperbaiki dan mengikuti yudisium satu tahun kemudian.

Yogyakarta, Juli 2012
Yang menyatakan,



Ari Setiyani
NIM. 05104241015



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "MENGISI WAKTU LUANG PADA SISWA SMA NEGERI 1 NGEMPLAK" yang disusun oleh Ari Setiyani, NIM 05104241015 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juli 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A. Aryadi Warsito, M.Si.	Ketua Penguji		09-08-2012
Sugiyatno, M.Pd.	Sekretaris		03-08-2012
Tin Suharmini, M.Si.	Penguji Utama		14-08-2012
Farida Harahap, M.Si.	Penguji Pendamping		08-08-2012

Yogyakarta, 24 AUG 2012
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Haryanto, M.Pd.
NIP. 19600902 198702 1 001





MOTTO

“Jangan memperhatikan sesuatu yang tidak mungkin anda tunaikan,
sebagai gantinya isilah waktu anda dengan berusaha memperbaiki sesuatu
yang mampu anda lakukan”

(Dr. Aidh Al Qarni)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

-  Ibu Bapak beserta Saudaraku yang selalu mendoakanku
-  Almamaterku tercinta Universitas Negeri Yogyakarta
-  Keluarga Besar Bimbingan Konseling
-  Keluarga Besar Unit Kegiatan Mahasiswa Karate “INKAI”
Universitas Negeri Yogyakarta

MENGISI WAKTU LUANG PADA SISWA SMA NEGERI 1 NGEMPLAK

Oleh
Ari Setiyani
NIM 05104241015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran siswa SMA Negeri 1 Ngemplak dalam mengisi waktu luang untuk kegiatan yang berisikan kegiatan relaksasi atau istirahat, kegiatan hiburan atau rekreasi, dan kegiatan pengembangan diri sesuai dengan pilihan sendiri.

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *survey*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngemplak. Pengambilan sampel dengan teknik *random sampling* sebanyak 86 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, sedangkan instrumen yang digunakan adalah skala likert. Analisis data kuantitatif deskriptif dengan menghitung harga rerata/mean, simpangan baku/standar deviasi (SD), T-Skor, grafik dan distribusi frekuensi yang selanjutnya mendeskripsikan hasil penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Ngemplak dalam mengisi waktu luang dikategorikan sebagai berikut: 8,14% atau 7 siswa terdapat pada kategori sangat rendah, 25,58% atau 22 siswa termasuk pada kategori rendah, 39,54% atau 34 siswa pada kategori sedang, 22,09% atau 19 siswa pada kategori tinggi dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 4,65% atau 4 siswa. Mengisi waktu luang dalam kategori sedang berarti siswa memiliki waktu luang tidak terlalu tinggi atau banyak dan tidak terlalu rendah atau sedikit, sama halnya dengan unsur kegiatan mengisi waktu luang untuk kegiatan relaksasi, kegiatan hiburan dan kegiatan pengembangan diri juga termasuk dalam kategori sedang. Semakin tinggi siswa dalam mengisi waktu luang maka semakin besar waktu luang yang dimiliki oleh siswa. Tinggi rendahnya siswa dalam mengisi waktu luang dikarenakan minat siswa untuk mencari kesenangan dalam melepaskan kepenatan atau kebosanan setelah belajar di sekolah berbeda-beda.

Kata kunci: waktu luang, siswa SMA

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan segala rahmat serta hidayahnya hingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Baginda Rasul Muhammad SAW sebagai Nabi akhir zaman yang selalu dinanti-nantikan syafaatnya kelak oleh umat sekalian.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya suatu usaha maksimal, bimbingan serta bantuan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Bapak Dr. Haryanto, M. Pd., yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian, sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Bapak Fathur Rahman, M. Si., yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Bapak A. Aryadi Warsito, M. Si., dan Ibu Farida Harahap, M. Si., yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Seluruh Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa studi penulis.

5. Bapak Darwito, S. Pd., Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ngemplak yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
6. Ibu Dra. Astutiningsih Guru Pembimbing SMA Negeri 1 Ngemplak yang telah memberikan bantuan, saran dan kritik kepada penulis.
7. Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak yang telah membantu penelitian ini.
8. Ibu dan Bapakku tersayang yang telah mengorbankan tenaga dan waktu untuk mendoakan, dan mendidik demi tercapainya cita-citaku.
9. Teman-teman BK, khususnya BK 2005 yang telah berbagi suka, duka dan terima kasih atas segala dukungannya, kalian semua saudaraku.
10. UKM Karate "INKAI" UNY, Sensai, Senpai yang melatih dengan sabar dan memberikan pengarahan serta teman-teman yang telah memberikan saya kesempatan untuk berlatih fisik mengembangkan prestasi dan belajar berorganisasi.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuannya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Untuk yang terakhir penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari titik kesempurnaan serta masih banyak dijumpai kekurangan dan kelemahan, maka dari itu kritik serta saran yang membangun sangat penulis harapkan guna penyusunan yang lebih baik. Akhir kata semoga dalam skripsi ini terdapat banyak sekali ilmu yang bermanfaat bagi penyusun khususnya dan bagi pembaca semuanya.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Mengisi Waktu Luang	10
1. Definisi Waktu Luang	10
2. Manfaat Mengisi Waktu Luang	13
3. Kegiatan Mengisi Waktu Luang	16
4. Permasalahan dalam Mengisi Waktu Luang	20
5. Mengelola Waktu Luang	21

B. Remaja	25
1. Pengertian Remaja dan Perkembanganya	25
2. Tugas Perkembangan Remaja	26
3. Ciri-Ciri Masa Remaja	26
4. Minat Remaja	29
C. Layanan Bimbingan Konseling Pribadi Sosial untuk Mengisi Waktu Luang	37
1. Komponen Bidang Layanan Bimbingan Pribadi Sosial	38
2. Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial	39
3. Konsep Bimbingan Pribadi Sosial Mengisi Waktu Luang	41
D. Kerangka Berpikir	42
E. Pertanyaan Penelitian	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Instrumen Penelitian	49
G. Teknik Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	56
2. Deskripsi Subyek Penelitian	57
3. Deskripsi Mengisi Waktu Luang Siswa	66
4. Deskripsi Kegiatan Relaksasi	68
5. Deskripsi Kegiatan Hiburan	71

6. Deskripsi Kegiatan Pengembangan Diri	74
B. Pembahasan	78
1. Kegiatan Relaksasi	78
2. Kegiatan Hiburan	79
3. Kegiatan Pengembangan Diri	80
C. Keterbatasan Penelitian	84
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
 DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pernyataan dalam Angket	50
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket Mengisi Waktu Luang	51
Tabel 3. Kategori Mengisi Waktu Luang	54
Tabel 4. Distribusi Reponden Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Hobi	58
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Les yang Diikuti	59
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kursus yang Diikuti	59
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Ektrakurikuler yang Diikuti	60
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Jam Belajar di Rumah	60
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Jam Bersama Keluarga	61
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Jam Istirahat/ Tidur	61
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Jam Bermain	62
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan Favorit 1	63
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan Favorit 2	64
Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan Favorit 3	65
Tabel 16. Perhitungan Norma Lima Kategori	66
Tabel 17. Distribusi Data Mengisi Waktu Luang Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	67
Tabel 18. Distribusi Data Kegiatan Relaksasi Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	68
Tabel 19. Distribusi Indikator Kegiatan Relaksasi Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	69
Tabel 20. Distribusi Data Kegiatan Hiburan Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	71
Tabel 21. Distribusi Indikator Kegiatan Hiburan Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	72
Tabel 22. Distribusi Data Kegiatan Pengembangan Diri Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	74
Tabel 23. Distribusi Indikator Kegiatan Pengembangan Diri siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Grafik Frekuensi Data Mengisi Waktu Luang Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	67
Gambar 2. Histogram Grafik Frekuensi Data Kegiatan Relaksasi Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	69
Gambar 3. Histogram Grafik Frekuensi Data Kegiatan Hiburan Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	71
Gambar 4. Histogram Grafik Frekuensi Data Kegiatan Hiburan Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket Mengisi Waktu Luang	91
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecil	97
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Karakteristik Responden	98
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Analisis Mengisi Waktu Luang	100
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Analisis Kategori Kegiatan Relaksasi	106
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Analisis Kategori Kegiatan Hiburan	108
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Analisis Kategori Kegiatan Pengembangan Diri	111
Lampiran 8. Surat-surat Ijin Penelitian	114